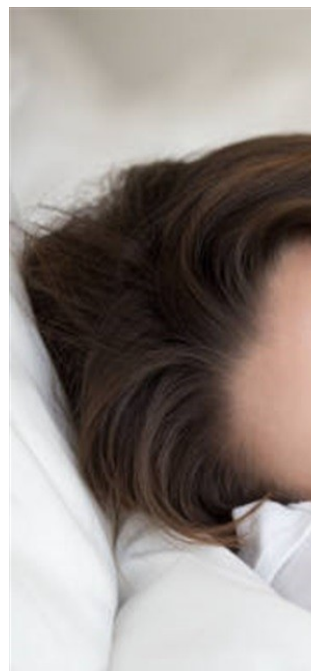


حکومت جرّخه راک یارمەتی باشتەکردنی خۆ و دڵدەن



پزیشک و پسیکۆلۆژی خهراک مەبەری باسی ئهوه خهراکان دیکات که یارمەتیدەر به باشتەکردنی خۆ و لـ شواندا .

کیوی یهکێکه لـه میوهیا نهی که کاریگهری لـه سههر خوهیه، چونکه ئهم بههرههم هیشای زهیری نهدا یه و نهک نهها ههسکردن باشتەر دیکات بهکو یارمەتی باشتەر خوتنیش دیکات . به ئهم کاره، پهویسته ههموو ئهژێک به ماوی چوار ههفته کیوی بهخهیت .

ههروهها قهه و سهلههمهین دهتوانن یارمەتیدەر بن به خهوهکی باش . قهه ترشی ئهمینی تریپتهفانی نهدا یه، که کاریگهری لـه سههر سووهی خوه و بهئاگا بوون هیه و وهک پهشینیهک کاردیکات به گواستنهوهی دههاری سهختهنن، سههرههه ئهوهش، سهلههمهین دهوههمههه به ترشی چهوری ئهمیگا 3، که نهک نهها ههموو کی گرنگی هیه لـ تهندهروستی ده، بهکو خهوهش باشتەر دیکات .

پهتینه ئهله-لاکنالبومین لـ ماست یارمەتیت دیکات به ئاسانی لهخوه هههستهیت، چونکه کالسیهم که لـ

شیریدا زږي، وا دټکات پرېسې څو زږ ناسان بټ.

همبري هږو ټها ټماژي بږو کرد ک ټوي کولک سږچاو ټيکي مگنيسيوم ک سوود بږخش ب کټندامي دمار و زانايان بکاره ناني کمي ټم مايکروليتين ب کمي ماوي څوتن د بږستنو. ټما ټش د ټوان ټ څو ټي ټندروست دروست بکات. وک گلاس، مټاتنينيان ټداي، هږو ټها ليک پيني ټاو ټي سوود بږخش، ک کمي ل لږشدا پيوست ب څو ټي زږ کورت. گږوړ ټرين کاريگري د ټوان ټ بږست به ټنر ټ ب څواردني ټما ټ دوو کا ټزم ب پش څوتن.